



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

23. – 28. Februar 2026

Montag 23. Februar	16.15 – 17.00	Gymnastikraum	PMR - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Entspannung durch Anspannung: Entdecken Sie den wohltuenden Effekt der Progressiven Muskelentspannung und nehmen Sie nach dem Üben Ihren «gelösten» Zustand in den Abend mit. Sie üben im Sitzen oder Liegen.
	17.15 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiel mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien
Dienstag 24. Februar	10.00 – 10.30	Therapiebad	Wassergymnastik Starten Sie den Tag mit wohltuenden Gymnastikübungen im Wasser. Dieses Angebot kann nur nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt besucht werden.
	11.00 – 11.30	Gymnastikraum	Haltungsgymnastik Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
Mittwoch 25. Februar	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	Durchatmen! Entspannende Übungen aus unserem Luftparcours. Die Anleitung erhalten Sie übrigens auch an der Réception.
	17.30 – 18.30	Salon	Happy Hour mit Naima Gürth Sie spielt traditionellen Jazz und verwandte Musikstile. Sie wird an der Gitarre begleitet.

Bitte wenden!



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

23. – 28. Februar 2026

Donnerstag 26. Februar	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	Sturzprophylaxe Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	11.00 – 11.45	Gymnastikraum	Yoga verleiht uns die Fähigkeit, durch bewusstes Atmen seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Unterstützt zudem Kreislauf, Stoffwechsel, Immunsystem, Drüsen und Nervensystem sowie den ganzen Bewegungsapparat.
	16.00	Grosses Sitzungszimmer	Gottesdienst Der Theologe Stefan Knor wird den Gottesdienst führen. Für Seelsorgegespräche und Kommunionbesuche im Zimmer dürfen Sie sich unter der Telefonnummer 041 229 92 10 bei der Katholischen Kirche, Pfarrei St. Johannes melden.
	17.30	Salon	Konzert mit dem Trio Oli Mohacsi Das Trio präsentiert ein farbenreiches und abwechslungsreiches Konzertprogramm. Zu hören sind unter anderem Operettenmelodien, Wiener Walzer, französische Chansons, bekannte Filmmusiken sowie Schweizer und ungarische Volksmelodien. Auf dem Programm stehen Werke von Komponisten wie Johannes Brahms, Emmerich Kálmán, Jerry Bock und Paul Burkhard. Theodor Mohácsi, Kontrabass Gábor Rinkó, Klavier / Violoncello Oliver Mohácsi, Violoncello



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

23. – 28. Februar 2026

Freitag 27. Februar	10.00	Grosses Sitzungszimmer	Ruhe & Gelassenheit finden Nadia Lienert zeigt Ihnen wunderbar einfache Wege, wie Sie im Alltag zu mehr Ruhe & Gelassenheit finden. Auch Einzelcoaching möglich. Anfrage bitte bei der Réception.
	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	Haltungsgymnastik Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.15 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.